مقياس (بيك) للإكتئاب

ترجمة : أحمد عبد الخالق ، تعديل وتقنين : أسماء عبد العزيز الحسين، 1422هـ - 2002م

الاسم: .... التاريخ: ....

أخي الفاضل .. أختي الفاضلة ...

يشتمل هذا الاستبيان على مجموعات من العبارات . المرجو منك أن تقرأ(ئي) كل مجموعة من العبارات بتمعن وإتقان ثم تنتقي من كل مجموعة العبارة التي تصف تماماً الحالة التي كنت تشعر(ين) بها خلال الأسبوع الماضي (بما في ذلك اليوم الحالي) . ضع(ي) دائرة حول الرقم المكتوب على يمين العبارة التي اخترتها(تيها) مع ملاحظة أن الرقم (صفر) يعني أنك تتمتع(ين) بحالة جيدة وأنك عادي(ة) وطبيعي(ة) .

تأكد(ي) من قراءة كل عبارة قبل أن تختار(ي) إحداها .

1- صفر – لا أشعر بالهم والحزن .
   1- أشعر بشيء من الهم والحزن .
   2- أشعر بالهم والحزن معظم الوقت ومن الصعب عليّ الخروج من هذه الحالة .
   3- أشعر بالهم والحزن طوال الوقت ولا أشعر بالفرح أو السعادة على الاطلاق .

2- صفر – أنا لست متشائم(ة) بخصوص المستقبل .
   1- أشعر بأن المستقبل غير مشجع .
   2- أشعر بأنه لا يوجد شيء أتطلع إليه في المستقبل أو يستحق الاهتمام .
   3- أشعر باليأس التام من المستقبل . ولن يحدث تقدم في أي شيء في حياتي .

3- صفر – لا أشعر بالفشل .
   1- أشعر بانني فشلت اكثر من أي شخص عادي .
   2- كلما تطلعت إلي حياتي الماضية أجد فيها الكثير من العثرات والفشل .
   3- أشعر بأني فاشل(ة) تماماً في القيام بأي مهمة أو دور .

4- صفر – أنا قانع(ة) وراضي(ة) عن الأشياء التي تعودت القيام بها .
   1- لا أجد متعة كالسابق في الأشياء التي تعودت القيام بها .
   2- لا أشعر بالرضا التام أو المتعة الحقيقية في حياتي الحاضرة .
   3- أشعر بعدم الرضا والملل من كل شيء حولي .

5- صفر – لا أشعر بالذنب وتأنيب نفسي عادة .
   1- لدي شعور بالذنب بعض الوقت .
   2- ينتابني الشعور بالذنب وتأنيب النفس ، معظم الوقت .
   3- أشعر بالذنب وتأنيب النفس طوال الوقت .

6- صفر – لا أشعر بأنني أستحق العقاب .
   1- أشعر وكان عقاباً قد يحل بي .
   2- أتوقع أن أُعاقَب.
   3- أشعر أنني بالفعل أُعاقَب .

7- صفر – لا أشعر بأن أملي قد خاب في نفسي .
   1- أشعر بأن أملي قد خاب في نفسي .
   2- أشعر بالإشمئزاز من نفسي .
   3- أكره نفسي .

من كتاب: المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي (د.أسماء الحسين)، دار عالم الكتب، 1423هـ - 2002م.

8- صفر – لا أشعر بأنني أسوأ من أي شخص عادي .
1- أنقد نفسي لضعفي وأخطائي .
2- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي .
3- لوم نفسي باستمرار على كل شيء سيء حدث لي .

9- صفر – لا تراودني رغبات أو أفكار للخلاص من حياتي .
1- أدعو الله أحياناً أن يعجل بنهايتي إن كان في ذلك خيراً لي .
2- أدعو الله كثيراً أن يعجل بنهايتي .
3- ألح على الله بالدعاء في كل حين للخلاص من هذه الحياة .

10 - صفر – لا أبكي أكثر من المعتاد .
1- أبكي الآن أكثر مما تعودت .
2- أبكي الآن طوال الوقت .
3- كانت لي قدرة على البكاء ، أما الآن فلا أستطيع حتى لو أردت .

11- صفر – لا أشعر أنني أغضب أكثر من المعتاد .
1- أنزعج وأغضب بسهولة أكثر مما تعودت .
2- أشعر بالغضب في الوقت الحالي باستمرار .
3- لا أشعر بالغضب إطلاقا من الأشياء التي كانت تثير غضبي .

12- صفر – لم افقد الاهتمام بالآخرين .
1- أشعر بأني قليل(ة) الاهتمام بالآخرين بالمقارنة بما كنت في حياتي .
2- فقدت معظم اهتماماتي بالآخرين .
3- فقدت اهتمامي بالآخرين . ولم يعد يهمني أحد .

13- صفر – أتخذ القرارات بنفس الكفاءة التي إعتدت عليها .
1- أقوم بتأجيل القرارات أكثر مما تعودت .
2- أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات .
3- لم يعد لدي القدرة على اتخاذ القرارات .

14- صفر – لا أشعر أن شكلي أصبح مهملاً أو غير جذاب .
1- لدي شعور أحياناً بأني أبدو أكبر سناً وأقل جاذبية .
2- أشعر غالباً أن هناك تغير في مظهري يجعلني أقل جاذبية .
3- أعتقد أن شكلي بالفعل مهمل وغير جذاب .

15- صفر – أستطيع أن أعمل بنفس الكفاءة التي عملت بها من قبل .
1- أشعر أن البدء في عمل أي شيء يتطلب كثيراً من الجهد .
2- أضطر للضغط على نفسي بشدة كي أعمل أي شيء .
3- لا أستطيع القيام بأي عمل على وجه الإطلاق.

16- صفر – أستطيع النوم بشكل جيد كما تعودت .
1- لا أنام جيداً كما كنت أنام من قبل .
2- أستيقظ مبكراً ساعة او ساعتين عن المعتاد ، ثم أجد صعوبة في العودة إلى النوم .
3- أستيقظ قبل الفجر ولا أستطيع العودة إلى النوم مرة أخرى .

17- صفر – لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد .
1- أشعر بالتعب بسرعة أكثر مما تعودت .
2- أتعب بسرعة أكثر مما تعودت .
3- أشعر بالإرهاق حتى أنني لا أستطيع القيام بأي عمل .

من كتاب: المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي (د.أسماء الحسين)، دار عالم الكتب، 1423هـ - 2002م.

18- صفر – لم تقل شهيتي للطعام عما كانت عليه في السابق .
1- شهيتي للطعام أقل من السابق .
2- الآن شهيتي ضعيفة بشكل كبير .
3- شهيتي الآن معدومة تماماً .

19- صفر – لم ينقص وزني مؤخراً بصورة ملحوظة .
1- نقص وزني أكثر من 2 كيلو جرام .
2- نقص وزني أكثر من 5 كيلو جرام .
3- نقص وزني أكثر من 7 كيلو جرام .
(اتعمد إنقاص وزني للمحافظة على رشاقتي): □ نعم . □ لا .

20- صفر – ليس هناك ما يشعرني بالقلق على صحتي .
1- يراودني شيء من القلق لوجود مشكلات صحية مثل بعض الأوجاع أو الآلام أو إضراب المعدة أو الإمساك أو تأخر الدورة الشهرية .
2- بالي منشغل بسبب بعض المشكلات الصحية ومن الصعب عليّ التفكير في أيّ شيء آخر .
3- ينتابني القلق والتوتر بخصوص مشكلاتي الصحية لدرجة العجز عن التفكير في أي شيء آخر .

21- صفر – ليس هناك أي تغيير في رغبتي الجنسية .
1- رغبتي في الجنس قلت عن السابق .
2- رغبتي في الجنس قلت بكثير عن السابق .
3- أفتقد الاهتمام بالجنس تماماً في الوقت الحاضر .

مجموع الدرجات : (   )

من كتاب: المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي (د.أسماء الحسين)، دار عالم الكتب، 1423هـ - 2002م.